

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**Беликова О.В.**

*старший преподаватель, мастер спорта;*

**Зализко Л.В.**

*старший преподаватель, мастер спорта,*

*Одесская государственная академия строительства и архитектуры*

**Мамаев В.С.**

*студент,*

*Черноморский национальный университет имени Петра Могилы*

### **МОНИТОРИНГ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРОИТЕЛЬНОМ ВУЗЕ**

Научно-техническая революция внесла в жизнь людей не только прогресс, но и некоторые проблемы. Это связано с такими проблемами, как гиподинамия, нервные и физические перегрузки, связанные с приспособлением к непростой современной технике, а также стрессы профессионального и бытового происхождения и как следствие – замедление обмена веществ, лишний вес, сердечнососудистые заболевания и предрасположенность к ним.

Автоматизация и механизация, как на производстве, так и в бытовой жизни существенно снизили двигательную активность человека. Урбанизация и технический прогресс современного общества всё больше приближают нас к гиподинамии, и становится ясно, что решить проблему повышения двигательной деятельности людей, без физической культуры и спорта, в настоящее время становится невозможно. Негативное воздействие гиподинамии отражается на всех людях, независимо от пола, возраста или нации, и в связи с этим, развитие физической культуры и спорта является одной из актуальных задач [1; 2].

Сегодня дети, подростки и студенчество наиболее подвержены негативному влиянию информационно – технического прогресса. Для этой группы населения повышение состояния здоровья возможно занятиями физической культурой, которые представлены в воспитательных и учебных заведениях. Дисциплина «Физическая культура» в ВУЗе направлена на улучшение состояние здоровья, воспитание и совершенствование уровня физических кондиций, профессиональную подготовку студента к предстоящей трудовой деятельности.

Актуальность мониторинга обоснована проведением контроля и оценки эффективности развития физического воспитания студенческой молодежи. Мониторинг позволяет выявить такие факторы, как интенсивность занятиями спортом, влияющие на физическое состояние студентов.

Целью исследования является теоретическое обоснование и разработка рекомендаций совершенствования занятий физической культуры на основании результатов мониторинга физической подготовленности студентов на примере Одесской академии строительства и архитектуры. Общее количество студентов 1-х и 2-х курсов занимающихся физической культурой в академии составляет 977 человек, обучавшихся в 2018-19 учебном году, из них 9,77% обучаются в специальных медицинских группах; 45,35% – в группах учебного процесса и 44,9% – в группах спортивного совершенствования.

В ходе исследований выполнялся мониторинг таких показателей как: состояние здоровья, физического развития и подготовленности студентов. В данной работе представлены результаты исследований, которые проводились с участием студентов инженерно-строительного (ИСИ) и архитектурно-художественного (АХИ) институтов 1-х и 2-х курсов групп учебного процесса (девочки).

Тестирование проводилось по следующим контрольным видам спортивной нагрузки, отражающей уровень развития жизненно необходимых физических качеств и способностей:

- скоростных (бег на 60 м);
- координационных (челночный бег 4×9 м,
- скоростно-силовых (прыжок в длину с места)
- силовых (отжимание от пола в упоре лежа на высоту 15 см);
- гибкости (наклон туловища вперед из положения сидя);
- выносливость (бег на дистанцию 1 км).

Результаты тестирования приведены в таблице 1.

Удовлетворительный уровень подготовки по видам нагрузки характеризуется оценками от 5 до 3 баллов и недостаточный уровень от 2 до 1 балла.

Как показало тестирование, что наиболее недостаточный уровень показали студентки на выносливость 66% (АХИ); 60% (ИСИ) и скоростно-силовые занятия (прыжки с места в длину) 50% (АХИ); 60% (ИСИ).

Наиболее высокие показатели показали на скорость и гибкость. Одинаковые результаты 92% на скорость показали студентки двух институтов и 82% (АХИ) и 90% (ИСИ) – на гибкость.

Тестирование координационных и силовых нагрузок также в среднем показывает 60% удовлетворительной подготовки.

В целом по институтам по всем видам нагрузок достаточным уровнем обладают 69,66% (АХИ) и 69% (ИСИ).

Стоит отметить, что процесс оценки физической и функциональной подготовленности студентов должен строиться не только на сопоставлении результатов тестирования с усредненными нормативами, но и на динамике изменения индивидуальных показателей. Рассматривая вопрос построения должных норм физической подготовленности студентов, следует учитывать то, что нормативные показатели должны отражать требования к характеристикам двигательных качеств, присущих той или иной физкультурно-спортивной

специализации студентов, а вместе с тем учитывать и индивидуально-групповые характеристики двигательной активности занимающихся.

Таблица 1

### Мониторинга физической подготовленности студентов

АХИ		ИСИ	
оценка	Количество студентов	оценка	Количество студентов
<b>Тесты на скорость: 60 м</b>			
5	8 ч.	5	10 ч.
4	10 ч.	4	14 ч.
3	28 ч.	3	22 ч.
2	4 ч.	2	4 ч.
1	0 ч.	1	0 ч.
<b>Челночный бег- 4 x 9</b>			
5	8 ч.	5	9 ч.
4	14 ч.	4	8 ч.
3	12 ч.	3	10 ч.
2	12 ч.	2	15 ч.
1	4 ч.	1	8 ч.
<b>Выносливость – 1000 м</b>			
5	5 ч.	5	6 ч.
4	6 ч.	4	6 ч.
3	6 ч.	3	8 ч.
2	18 ч.	2	20 ч.
1	15 ч.	1	10 ч.
<b>Сила – отжимание от пола в упоре лежа на высоту 15 см</b>			
5	10 ч.	5	9 ч.
4	11 ч.	4	12 ч.
3	9 ч.	3	10 ч.
2	12 ч.	2	14 ч.
1	8 ч.	1	5 ч.
<b>Гибкость – наклон туловища вперед из положения сидя</b>			
5	20 ч.	5	12 ч.
4	15 ч.	4	10 ч.
3	3 ч.	3	8 ч.
2	3 ч.	2	15 ч.
1	9 ч.	1	5 ч.
<b>Прыжок в длину с места</b>			
5	5 ч.	5	3 ч.
4	8 ч.	4	6 ч.
3	12 ч.	3	11 ч.
2	16 ч.	2	17 ч.
1	9 ч.	1	13 ч.

#### Список использованных источников:

1. Козлов В.И. Прогрессирование дефицита двигательной активности у студенток и выбор средств его компенсации : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Козлов Владимир Иванович. – Малаховка, 1995. – 16 с.

2. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 /Лотоненко Андрей Васильевич. – Краснодар, 1998. – 40 с.

**Ван Вей**

*аспирант,*

*Научный руководитель: Козлова Е.К.*

*профессор,*

*Национальный университет*

*физического воспитания и спорта Украины*

## **СТРУКТУРА ПОСТРОЕНИЯ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ В ДЛИНУ**

Вопрос изучения структуры построения годичного цикла тренировки квалифицированных прыгунов в длину является важным для научного анализа. Как известно, прыжок в длину входит в олимпийскую программу соревнований. Так, на первых современных Олимпийских играх (1896 г.) американский прыгун Эйри Клерк зафиксировал значительное достижение – 6 м 35 см. Результаты на Олимпийских играх также постепенно возрастали, однако иногда отставали от рекордов мира. Например, выдающийся результат в 1936 году продемонстрировал Джесси Оуэнс – 8 м 06 см, а в 1960 году Ральф Бостон – 8 м 12 см. Рекордом на Олимпийских играх является прыжок в длину Боба Бимона (1968 г.) – 8 м 90 см, а мировым рекордом – прыжок Майкла Пауэла на чемпионате мира в Токио (Япония) в 1991 г. – 8 м 95 см [3, с. 224]. Следует отметить, что именно поиск путей повышения результатов спортсменов и превышение указанного рекорда 1991 года является актуальной проблемой, которая стоит перед спортивными специалистами и тренерами.

Современная теория спортивной тренировки трактует тренировочный процесс как целенаправленное регулирование жизнедеятельности человека [6, с. 35]. С точки зрения механики дальность полета и высота вылета тела прыгуна зависят от начальной скорости полета, угла и высоты вылета тела после отталкивания. Соппротивление воздуха немного уменьшает результат. В полете спортсмен уже не может корректировать самостоятельно траекторию, полученную в результате разбега и отталкивания. Эффективная техника дает возможность атлету направить все усилия на достижение во время разгона максимальной скорости движения, отвечающей уровню его подготовленности.

Поиск лучшего ритма, сосредоточения, образования и усовершенствования индивидуального ритма прыжка является наиболее ответственными моментами в общей работе тренера и спортсмена по усовершенствованию техники прыжков [1; 4; 5; 9].

Среди факторов, влияющих на результативность прыжков, специалисты (А. Стрижак [5], В. Попов [11], В. Креер [4]) выделяют такие: угловые